

# ふれあい講座（前期・夏休み期）

個人向け

- ◎ 対象 市内に住む療育手帳の交付を受けている方及びその障害の程度が同程度と認められる小学生以上の方とその家族（初めて参加される方は手続きが必要です。）
- ◎ 受講料 無料
- ◎ 申込み 3月1日（火）から随時受け付けます。

対象者	講座名	時間	日程						講師	摘要
			4月	5月	6月	7月	8月	9月		
小学生	キッズスポーツ	10:30～11:30	-	15 (日)	-	17 (日)	-	25 (日)	太原	・ボールを使った運動講座。 蹴ったり投げたり 基礎から学ぼう！
小学 5年生 以上	バドミントン	19:30～20:30	15 (金)	27 (金)	17 (金)	8 (金)	-	2 (金)	中島	・サーブ！スマッシュ！打ち方の個人レッスンもあるよ。
	バスケットボール	15:30～16:30	16 (土)	21 (土)	4 (土)	23 (土)	27 (土)	-	山元	・シュートを決めたらハイタッチ チームメイトの絆も深まる！
中学生 以上	音と遊ぼう	15:00～16:00	30 (土)	14 (土)	-	16 (土)	-	10 (土)	榎木	・癒される音楽療法で 心穏やかに過ごせる時間♪
小学 生 以上	プールあそび	10:30～11:30	23 (土)	21 (土)	25 (土)	23 (土)	27 (土)	24 (土)	職員	・プールが好きなメンバー 集合！思いっきり遊ぼう☆
	フィットネス・フラ	10:30～11:30	16 (土)	7 (土)	-	16 (土)	-	17 (土)	下野	・フラダンスで代謝Up↑ いい汗かこう。
	リフレッシュ体操	10:30～11:30	9 (土)	28 (土)	18 (土)	9 (土)	6 (土)	10 (土)	長濱	・簡単で覚えやすい エクササイズでリフレッシュ！
小学生～ 親子	いろいろアート	13:30～14:30	-	-	25 (土)	-	-	17 (土)	職員	・親子で協力してオリジナル 作品づくりに挑戦！
小学 生～ 高校生	体幹☆ダンス	13:30～14:30	23 (土)	21 (土)	-	30 (土)	6 (土)	-	miyo	・体を支える体幹を 踊りながら鍛えよう☆
	ジャンベ	13:30～14:30	-	-	4 (土)	-	23 (火)	24 (土)	前原	・ジャンベってどんな楽器か な!? 初心者も大歓迎！
	エアロビック	13:30～14:30	-	7 (土)	-	9 (土)	9 (火)	10 (土)	濱田	・エアロビックのリズミカルな曲 に合わせて体をほぐそう！
	たいこでドン！	13:30～14:30	-	-	11 (土)	29 (金)	17 (水)	-	満田	・太鼓をたたきたい人集合。 太鼓の響きを体で感じよう！
	レッツ！スポーツ	13:30～14:30	-	-	-	-	19(金) 30(火)	-	職員	・毎回いろんなスポーツを準備 しているよ！お楽しみに。
	ソフトドッチ	13:30～14:30	-	-	-	-	27 (土)	3 (土)	職員	・チームプレイが大事！ 柔らかいボールで楽しもう！
	サーキット	①13:30～14:10 ②14:20～15:00	9 (土)	28 (土)	-	-	-	-	職員	・走る！投げる！跳ぶ！ 今日はどんな動きかな？
	工作ひろば	13:30～14:30	-	-	-	26(火) 27(水)	-	-	職員	・アイデアいっぱい素敵な 作品と思い出を作ろう！

- ・小学生の方は、保護者同伴で参加してください。
- ・講座によって、成人施設や放課後等デイサービスの方々の参加もあります。
- ・見学や体験も受け付けております。お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ先】 鹿児島市知的障害者福祉センター（ふれあい館） 鹿児島市星ヶ峯2-1-1  
Tel 264-8711 Fax 264-8884